DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 5.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Hygiena pracy umysłowej.

Sposób, w jaki człowiek spełnia swe zadania, urzeczywistnia swe ideały, odbija się na jego uczuciach, zdolności do czynu i sprężystości. Stan tych trzech, tak niezmiernie ważnych właściwości jestestwa ludzkiego, zawisł od dobrych, lub złych warunków, wśród których człowiek pracuje... Ogólnie znanem jest, że ludzie, pracujący wśród natury na świeżem powietrzu, są o wiele zdrowsi od tych, których zawód zmusza do przebywania w zamkniętej przestrzeni. Wiemy, że zawody żołnierza, żeglarza, leśniczego, rolnika, zapewniają danym osobnikom większą sprężystość i świeżość życia, niż zawód, który przykuwa jednostkę do warstatu, biurka i t. p.

Większość zawodów pracy umysłowej, wiążąc człowieka do stolika, powoduje, że ciało jego skrzywione ustawicznie ulega rozmaitym chorobom. Ponieważ kwiat narodu, jego teraźniejsze i przyszłe warstwy kierownicze, które przeważnie tworzą to wszystko, co się jego kulturą zowie, oddaje się pracy umysłowej i skazany jest na te anormalne stosunki hygieny, przeto należy tej hygienie poświęcać jak najwięcej uwagi.

Obserwując zawody ludzi pracujących umysłowo, dostrzegamy, że z wyjątkiem tych, którzy się oddają dobrowolnym sportom, większość odznacza się pewną opieszałością i lenistwem mięśniowem. Co

gorsza spotykamy, że popęd do towarzyskości, skąd inąd bardzo ważny i pożyteczny, sprowadza zupełnie ujemne skutki. Oto pracownicy umysłowi w chwilach wolnych od swej pracy przymusowej, biurowej schodzą się do klubów i gospod i, oddając się wesołej pogawędce z przyjaciółmi przy piwie, dobrowolnie przedłużają działanie zgubne dla ich zdrowia fizycznego, ich zwykłej zawodowej pracy, wpadając przez to w różne choroby, jak nerwowość, bezkrwistość, otyłość nadmierną, zanik mięśniowy i t. p. Co gorsza, wskutek właśnie tego trybu życia, tworzą się osobniki z umysłem ciężkim, które poza swoją pracą biurową nic nie widzą i nic wiedzieć nie chcą, są to typy biurokratyczne. Ciężkość umysłowa biurokracyi w ogólności ma swoje źródło w tym właśnie braku przeciwstawienia swej pracy umysłowej, ruchu fizycznego, dającego świeżość, jędrność i sprężystość duchową. Tym stosunkom, panującym wśród inteligencyi naszej, zapobiegać i zwalczać musimy jak najenergiczniej Umiejętność pielęgnowania ciała posiada środki, którymi umysłowo pracujący człowiek w bardzo prosty sposób może przeciwdziałać zgubnym wpływom swego zawodu.

Przebieg życia przeciętnego człowieka mieści się w trzech słowach: praca, posiłek, spoczynek. Ponieważ umysłowa praca zajmuje prawie wyłącznie tylko mózg, nic dziwnego, że jej części, zwłaszcza koła mózgowe ulegają cierpieniom. Tak wielka liczba krótkowidzących wogóle, rekrutuje się w $^3/_4$ częściach z zawodów, zajmujących się pracą umysłową.

Powiada stare fizyologiczne prawo, że ta część ciała, która najwięcej pracuje, najwięcej krwi zużywa. Ponieważ pracujący umysłowo, używa organów, które mieszczą się w głowie, stąd głowa jego stosunkowo najbardziej wypełniona krwią. Naczynia krwionośne, przepełnione krwią, wywierają nacisk na nerwy mózgowe, a ucisk ten odczuwamy jako ból głowy. Jeżeli temu przepełnieniu mózgu krwią nie będziemy przeciwdziałali, stan ten przejdzie w chroniczny ból głowy i staniemy się ciężkimi i niezdolnymi do pracy.

Zwyczajnie dzieje się tak, iż wieczorem pracujemy umysłowo, przeładowujemy krwią głowę a potem udajemy się na spoczynek. I co się dzieje? Oto człowiek zmęczony, wyczerpany, pragnie zażyć spoczynku w całej pełni, a tymczasem sen nie przychodzi, zamiast spoczynku uczuwamy rozstrój umysłowy. Przyczyna tego leży w tem, że nie staramy się nadmiernej ilości krwi, nagromadzonej w mózgu, odprowadzić.

Niestety, wychowanie nasze i wiedza nasza jest jeszcze za mało praktyczną, stąd też ogół nie zna środków, którymi cel powyższy osiągnąć można, a nawet nie stara się zrozumieć konieczności takiej czynności hygienicznej. Bo cóż robi każdy prawie nasz pracownik umysłowy, gdy skończył swe zwykłe zajęcia? Spożywa natychmiast posiłek, czytając, jeżeli to możliwe, przy tem jakąś gazetę, aby mózg jeszcze bardziej natężać, a potem szuka pokrzepienia

w piwie i tytoniu. Tym sposobem musi się najsilniejszy nawet organizm w kilku latach zużyć. Oprócz tego wiadomo ogólnie, że pracujący umysłowo potrzebuje daleko więcej snu, niż pracujący fizycznie, a to dlatego, że reprodukcya zużytych materyi przy pracy umysłowej odbywa się bardziej powoli, zużyta przez pracę mięśni.

Pozwolę sobie podać w tym krótkim artykule najważniejsze zasady hygieny pracy umysłowej i środki, z pomocą których zgubnemu oddziaływaniu pracy umysłowej na organizm przeciwdziałać można.

Najważniejszym momentem w hygienie umysłowej jest odpowiedni spoczynek. Po pracy organizm wymaga koniecznie spoczynku i to tem większego, im większą ona była. Człowiek umysłowo pracujący potrzebuje koniecznie od 7—9 godzin snu, jeżeli chce swe zdrowie, i swój system nerwowy w dobrym stanie zachować. Powoływanie się na ludzi w i e l k i c h, którym podobno wystarcza 4—5 godzin snu, jest absolutnie argumentem błędnym. Ważne zadanie snu może być jednak tylko wtedy osiągnięte, jeżeli on trwa w porze stosownej. Wszyscy fizyologowie oświadczają jednogłośnie, że o północy powinien już człowiek spać. Stąd też absolutnie niehygieniczną jest umysłowa praca w nocy, której się zwykle oddają ludzie nauki, tłumacząc się, iż w ciszy zupełnej, jaka w nocy w domu panuje, praca ich jest swobodniejsza i skuteczniejsza.

Złym jest również zwyczaj urządzania balów i uroczystości w nocy; noc nie przespana daje się uczuwać człowiekowi przez długi czas.

Drugim momentem hygieny umysłowej jest konieczne odprowadzenie zbytnio nagromadzonej kwi w mózgu, która, zużyta w czasie pracy, powoduje bole głowy, ciężkość umysłową i nerwowość. Są rozmaite środki odprowadzenia tej krwi. Gimnastyka szwedzka, oparta w całej osnowie na fizyologii, podaje jako środek bardzo skuteczny ruchy nóg i napony ciała, skutkiem których następuje dyslokacya krwi. Zużyta z głowy idzie do dolnych części ciała, a świeża z tychże przepływa do mózgu. Ja wymienię tu jeszcze jeden środek, a to głębokie oddechanie. Skutek jego leży w tem, że z powodu dostatecznego napływu powietrza do płuc następuje szybka wymiana pierwiastków, a temsamem i szybkie odświeżenie krwi. Mimowolne ziewanie, któremu ulegają ludzie umysłowo pracujący, bardzo często, jest najlepszym dowodem znaczenia głębokiego oddechania.

Trzecim momentem hygieny umysłowej jest konieczność utrzymania równowagi między pracą fizyczną a umysłową — jednostronność pracy podkopuje zdrowie. Już głęboki oddech wywiera w tym kierunku dodatni skutek, gdyż, zmuszając cały organizm do szybszej wymiany pierwiastków, powoduje łączenie się ich, a więc tak zużywanie jak i odnowę materyi w c a ł y m organiźmie równocześnie. Człowiek, pracujący umysłowo w zamkniętej przestrzeni, po-

winien więc w każdej wolnej chwili uprawiać systematyczne głębokie oddechanie na świeżem powietrzu.

Dalej pamiętać należy o pracy mięśni, która sprowadza równowagę w organiźmie. Tłumaczy się wielu, że nie mogą, lub nie mają sposobności należeć do towarzystw gimnastycznych, lub sportowych, gdzieby mogli oddawać się ćwiczeniom fizycznym. Gimnastyka pokojowa systematycznie uprawiana, ćwiczenia wszelkie z przyborami lub bez byleby tylko pobudzały mięśnie do jakiejkolwiek pracy, dają ten skutek, że uniknie się ociężałości mięśniowej, skrzywienia kości zwłaszcza kręgosłupa, otyłości, które to choroby trapią ogół umysłowo pracujących.

Czwartym niezmiernie ważnym punktem hygieny jest hartowanie ciała. Wszelkie choroby, z zaziębienia pochodzące, jak influenza, zimne nogi, zimne ręce i t. p. pochodzą albo ze złej cyrkulacyi krwi, albo z wydelikacenia ciała. Gimnastyka nawet pokojowa w połączeniu z systematycznem hartowaniem ciała przez kąpiele powietrzne w pokoju w zimie a na wolnem powietrzu w lecie, kąpiele wodne, uczynią organizm odpornym na przeziębienie się, katary i t. p.

Przechodzę wreszcie do piątego punktu hygieny umysłowo-pracujących, to jest do hygieny odżywiania. I tu spotykamy się z niewłaściwościami i wadami, którym ulega ogół umysłowo pracujących. Spotykamy bowiem przyjmowanie jak najwięcej pokarmów mięsnych. Po sutym kęsie mięsa wypija się sporo dobrego wina, lub piwa w nadziei, że te materye przyczynią się do wzmocnienia sił. Tymczasem zwiększanie się nerwowości i osłabienia duchowego dowodzą, że ten sposób odżywiania wcale nie odpowiada celowi. A dlaczego? Oto tak posilne pokarmy jak mięso i urywki alkoholiczne, lub alkaliczne nie mogą być przy braku fizycznego wysiłku przez organizm wchłonięte.

Następstwem tego są choroby, jak cukrzyca, podagra, reumatyzm, choroby nerek i wątroby. Należy więc absolutnie ograniczyć ilość pokarmów mięsnych, a spożywać więcej pokarmów lekko strawnych, jak owoce i t. p.

Sztuczne podniecanie trawienia zapomocą alkoholu jest dla fizycznie pracującego mniej szkodliwe, gdyż jego organizm ciągle czynny w całości swej jest więcej odpornym i lepiej je zużywa.

To są najważniejsze uwagi dotyczące hygieny pracy umysłowej.

Z krótkiego ich przeglądu wysnuć należy ogólne prawidło:

Praca mięśni, wynikająca z wrodzonego popędu człowieka, która wyłącznie kiedyś zapewniała mu warunki istnienia, oddech należyty, hartowanie ciała i odpowiednie pokarmy utrzymają równowagę w pracy całego organizmu człowieka umysłowo pracującego, ochronią go od chorób, a zapewnią mu świeżość umysłu, sprężystość ciała i ducha. *I. Kor.*

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Ciąg dalszy).

ROZDZIAŁ X.

Chwyty, których się każdy sam nauczyć może, sposoby nabycia zręczności.

Po kiku miesiącach nauki uczeń Jiu-jitsu pozostawiony jest własnej pomysłowości i rzeczywiście wielu rzeczy sam się nauczyć potrafi. W pierwszych zaraz lekcyach pozna najdrażliwsze mięśnie i nerwy, oraz ich umieszczenie, zwykle w środkowej części z przodu i z tyłu rąk i nóg; szyja także pełną jest wrażliwych punktów, uczeń musi je sam na sobie wyszukać, albo też z pomocą towarzysza. Doświadczeniem zobaczy, że, złożywszy silnie ręce, uczuje ból, gdy je w zgięciu szybko wykręca w górę, lub w bok — na dół zaś znacznie mniej boli; dlatego walcząc, lepiej ręce tylko w górę lub na bok wykręcać. Dla ćwiczenia a nawet w walce doskonały jest chwyt następujący: uchwyć silnie przeciwnika za prawe ramię swą prawą ręką, a równocześnie lewą ręką ciśnij mu górną część ramienia. Chwyt taki sprawia ból nie do zniesienia. Aby uniknąć możliwego ciosu z lewej ręki przeciwnika trzeba wykonać ten chwyt jak można najdalej z prawej strony, lub też jeśli możliwe, należy według metody Jiu-jitsu łydką poderwać mu prawą nogę. Czasem skuteczne jest takie uchwycenie przeciwnika za obie ręce, poczem nagłym ruchem podnosi się je w górę i przekręca dłonie w zgięcia, zwykle jednak nie obejdzie się przytem bez pchnięcia kolanem w brzuch, czego najlepiej unikać.

Przy atakowaniu szyi postępować można w następujący sposób: (naprzód należy próbować na własnej szyi) wielkimi palcami przyciskaj krtań, a resztę palców wbij mocno w zagłębienie, które się znajduje u nasady czaszki; chwyt ten jest doskonały zarówno dla obrony własnej, jak i dla samego ćwiczenia. W równej linii wzdłuż szyi umieszczone są wrażliwe mięśnie; przy innym znów chwycie ciśnij je wielkim palcem z jednej strony, a resztą palców z drugiej. Obronić się można od tego boleśnego chwytu tylko w taki sam sposób jak od chwytu za gardło.

Dla zahartowania i wyrobienia mięśni szyi stosują trojakie ćwiczenia: naprzód w postawie prostej, zwraca się głowę jak najdalej można w prawo a potem w lewo i to wolno z silnem naprzężeniem mięśni; potem pochyla się głowę naprzód i w tył a na koniec na boki. Jeżeli który z uczniów wynajdzie jaki nowy sposób

ćwiczenia, lub też atakowania, albo dawny udoskonali, staje się przedmiotem ogólnej zazdrości. Istnieją też różne odmiany w chwytach; n. p. w chwycie przeciwnika w pół, można doń przyskoczyć z lewej strony i lewem ramieniem objąć go w pasie od strony prawej równocześnie cisnąc mu prawą ręką lewą stronę szyi; niespodziewany ten napad na pewne obali przeciwnika. Można także, przyskoczywszy objąć go lewą ręką za brzuch, prawą za szyję, pchnąć go przytem silnie kolanem w plecy i zaraz odskoczyć, a przeciwnik runie z pewnością na ziemię. Inny, łatwy rodzaj napadu, zwany: »Hairpull« (ciągnij za włosy) wykonuje się w następujący sposób: lewą ręką ciśnie się mięśnie wzdłuż uszu na szyi, prawą chwyta za włosy nad czołem i ciągnie w tył; jeśli się nadto łydką do zwycięstwa pomoże, to wtedy nawet ściśnięcie w celu obrony ramienia napadającego nie wiele zrobi mu krzywdy. Gdyby zaś chciano obronić się przed pchnięciem kolanem w brzuch, uniknąć tego może napadający, jeśli podniesie prawą nogę do wysokości lewego kolana i wysunie ją naprzód, przygotowując się tem samem do możliwego odporu. Gdy uczeń już wie, jak się wykonuje chwyt za włosy, musi dojść doświadczeniem: czy lepiej ująć włosy nad czołem, czy też z boku i co należy czynić drugą ręką; nadto winien pamiętać, że napadnięty ma też dwie ręce i kolano do obrony — ćwicząc więc, musi się przygotować do odparcia wszelkich możliwych z jego strony ataków.

Przy próbach lekko się tylko chwyta za włosy, z czasem jednak skóra tak się wzmocni, że i silne szarpnięcie nie zaboli. Przy innym znów sposobie napadu można obalić przeciwnika, zaszedłszy go z tyłu, gdy tenże ma opuszczone ręce: uchwyć go za przeguby rąk (które też równocześnie można cisnąć), wyciągnij mu ramiona jak najdalej w tył, mniejwięcej do wysokości nasady krzyża i wygnij w górę i na zewnątrz, a używając jego ramion jako dźwigni, pchnij go przytem silnie wprzód, a upadnie natychmiast na ziemię. Jeżeli się próbuje bronić kopnięciem, (nie wiele na tem zyska, bo i tak straci równowagę), natenczas padnij sam na swą ofiarę i chwytem za gardło do reszty ją ubezwładnij. Przy ćwiczeniu powyższego napadu należy siłę chwytu i pchnięcia stopniowo wzmagać; z początku jest to ćwiczenie bardzo bolesne, po krótkim jednak czasie tak się mięśnie wzmocnią, a organizm stanie odpornym, że pokonany wstanie z uśmiechem na ustach. Jeżeli z początku czuje się silny ból w plecach, należy się wprawiać w wyginaniu w biodrach naprzód i w tył przy prostej postawie, lub ćwiczyć częściej przerzucanie przez głowę i inne sposoby walki, które wzmacniają plecy. Następujący rodzaj chwytu czasem się tylko przydaje w walce, doskonały jest natomiast do wyrobienia wszelkich mięśni i ogólnego wzmocnienia: jeden z uczniów leży na ziemi, drugi, pochylając się nad niem, chwyta go za kostki od nóg w ten sposób, że wielkim palcem ciśnie wewnętrzną stronę kostki, resztą zaś palców zewnętrzną, poczem wykręca tak schwycone nogi szybko na zewnątrz.

Gdy już się tego nauczy, podnosi nogi w górę, trzymając je tak samo, ale nie wykręcając, aż ostatecznie oprze przeciwnika na łopatkach, potem powoli opuszcza je na ziemię. Przy walce, jeśli się podobny chwyt uda wykonać, można przeciwnika w ten sposób zupełnie przerzucić, narażając go przytem na skręcenia karku.

W celu wyrobienia zręczności i szybkości ruchów, uczą się Japończycy rozmaitych, niekiedy nawet zabawnych ćwiczeń. I tak n. p. skaczą na jednej nodze, wyrzucając drugą jak najdalej w tył, niby w celu kopnięcia; dalej wykonują to samo ćwiczenie, wyrzucając nogę szybkim ruchem wprzód, potem skaczą na jednej nodze, trzymając drugą podniesioną w bok, wprzód, lub w górę, dopóki nie utracą równowagi. Jest to doskonałe przygotowawcze ćwiczenie do późniejszej walki, gdzie często napadnięty stać musi na jednej nodze, lub podrywa nogę przeciwnika. W celu wyrobienia szybkiego sprężystego skoku przy walce, ćwiczą Japończycy kijem bambusowym w sposób następujący: jeden z uczniów trzyma kij oburącz ponad głową, 4—5 stóp od niego stoi drugi uważny, gotowy do skoku, jak kot. Trzymający kij spuszcza go w dowolnej chwili szybko w dół, tak, aby go oprzeć o nogi — zanim to zdąży uczynić, ma drugi przyskoczyć i kij pochwycić. Dla odmiany robią to samo ćwiczenie w sposób odwrotny, t. j. wznosząc nagle kij w górę, lub też trzymając go w jednej ręce, opuszczają koniec na ziemię — przeciwnik przyskakuje z boku i chwyta kij w locie, lub też walczy o niego.

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Ciąg dalszy).

Okręgi małe dolne.

W rozpoznawaniu okręgów górnych widzieliśmy, że wszystkie one wykonywują się z góry na dół, na zewnątrz albo na wewnątrz, w przeciwstawieniu do nich pamiętać należy, że okręgi dolne wykonywać się będą tylko do góry, z położenia ramion w dół.

Okręg mały na zewnątrz. W położeniu ramienia prawego w dół, obracam je dłonią wstecz i podnoszę maczugę w prawo, t. j. na zewnątrz, jednocześnie podnoszę i uginam ramię w stawie łokciowym, przyczem ręka stale i blisko posuwa się wzdłuż biodra; gdy znajdzie się ona już w wysokości pasa a maczuga w pionowem położeniu z plecami, dokonałem pierwszą połowę okręgu. Przenoszę następnie rękę za lewą połowę pośladku i opuszczam w tym kierunku maczugę i gdy znajdzie się ona z powrotem w pierwotnem położeniu dokonałem drugą połowę okręgu. W opisany tu jednak sposób

wykonanie tego okręgu jest trudne i niezręczne, dlatego w praktyce ułatwiamy go sobie zamachem w następujący sposób. Z położenia »ramienia prawego w lewo« Fig. 17. opuszczam je w dół i stąd z pomocą uzyskanego rozpędu, w przedstawiony powyżej sposób, wykonywam cały okręg, z chwilą jednak, gdy po dokonaniu tegoż, ramię wraz z maczugą znajdą się w położeniu w dół, nie przerywam ruchu, ale w dalszym jego ciągu wznoszę ramię w bok i stąd, przez dokonanie półokręgu całym ramieniem w górę, albo przez wywijanie w dół, powracam w pierwotne jego położenie, aby uzyskać możność powtórnego wykonania tego okręgu.

Okręg mały na wewnątrz. Z położenia »ramienia prawego w bok« Fig. 18. opuszczamy je w dół, obracając równocześnie rękę wstecz, z pomocą uzyskanego w ten sposób rozmachu, za lewym



Fig. 17.

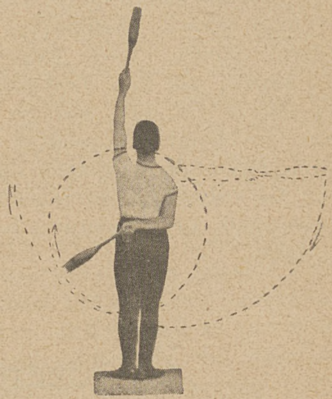


Fig. 18.

już pośladkiem wznosimy maczugę w górę i gdy ręka znajdzie się w wysokości pasa a maczuga w położeniu pionowem z plecami, dokonamy pierwszej połowy okręgu: przenosimy następnie rękę ku prawemu bokowi, przy czem maczuga przybiera kierunek »w prawo, a w dół«, równocześnie opuszczamy rękę wzdłuż prawego biodra, aż ramię wraz z maczugą znajdzie się tamże w położeniu w dół, dokonując w ten sposób drugiej połowy okręgu. Po dokonaniu całego okręgu z położenia w dół, przenosimy niezwłocznie ramię przed siebie, następnie w lewo do góry, w położenie wprzód na wewnątrz i stąd przez wykonanie półokręgu wielkiego, w górę, albo przez wywjanie w dół, powracamy w pierwotne położenie.

W ten sam sposób, jak z tego widzimy, dość skomplikowany, wykonywamy ten okręg i leworącz tylko w przeciwnym kierunku; wymagają też one często wiele pracy i wysokiego stopnia wyćwiki, aby osiągnąć układnego ich wykonania.

O k r ę g i r o z b i e ż n e n a z e w n ą t r z. Z położenia »ramiona wprzód na zewnątrz«, opuszczamy je równocześnie w dół Fig. 19. i sposobem już poprzednio poznanym, wykonywamy oburącz okręgi zewnętrzne, przy czem w górnej połowie okręgów, a więc za plecami, wyminąć należy maczugi, następnie drugi raz w dolnej połowie za stawami kolanowymi. Po dokonaniu okręgów, ramiona niezwłocznie przenosimy w bok, aby stąd, czy to przez wykonanie półokręgów wielkich, czy też przez wywijanie w dół, powrócić w pierwotne ich położenie.

O k r ę g i r o z b i e ż n e n a w e w n ą t r z. Z położenia »ramiona w bok« Fig. 20. opuszczamy je w dół i wykonywamy oburącz okręgi na wewnątrz, w tym wypadku maczugami wyminąć należy pierwszy

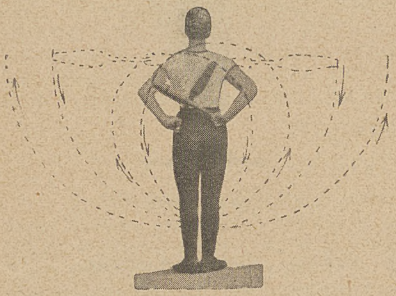


Fig. 21.

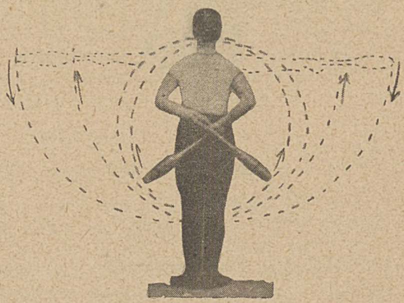


Fig. 22.

raz w dolnej, drugi raz w górnej połowie okręgów, a po ukończeniu tychże z położenia ramion w dół przenosimy je wprzód na wewnątrz, aby stąd w wiadomy już sposób wrócić do pierwotnego ich położenia.

Okręgi te, analogicznie do takichże samych okręgów górnych, wykonać jeszcze możemy podobnie w odstępie całego, jako też i pół okręgu.

O k r ę g i s p ó l n e. Z położenia »ramiona w bok na lewo Fig. 21. opuszczamy je w dół i przenosimy prawą maczugę przed, lewą zaś za sobą w prawo, za prawe udo, skąd, nadając im kierunek w górę, zmuszamy je do biegu okrężnego, za plecami, stale jedna obok drugiej, dopóki nie znajdą się znów w dole, obok lewego uda, wówczas przeciwnie, lewą maczugę przed sobą, prawą zaś za sobą przenosimy znów w prawo, skąd, przebiegając pół okręgiem w górę, albo przez wywijanie w dół, powracają ramiona w pierwotne położenie. W ten sposób wykonaliśmy okręgi spólne dolne w prawo, poczynając zaś z położenia ramion w prawo, wykonamy te same okręgi w lewo.

O k r ę g i s p ó l n e p o s o b n e. Okręgi dolne, przy wykonaniu ich posobnem, zachowują się tak samo jak odpowiednie okręgi górne,

to znaczy, że chcąc je wykonać posobnie w całym okręgu, nie natrafiamy na żadne trudności tak przy rozpoczęciu ich jedną, jak i drugą ręką, co łatwo na podstawie opisanych okręgów spólnych, można samemu sobie wyprowadzić, chcąc jednak wykonać posobnie w pół okręgu, natrafiamy na takie same ograniczenie w chwili ich rozpoczynania, jak przy okręgach górnych.

Z położenia »ramiona w lewo« Fig. 22. zaczynam lewem ramieniem opuszczając je w dół, gdy lewa maczuga znajdzie się w dole



Fig. 21.

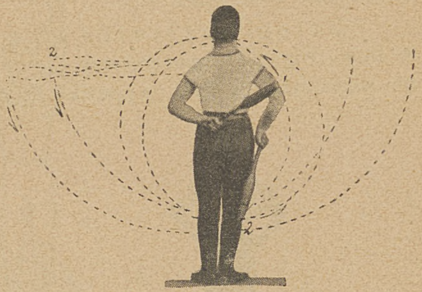


Fig. 22.

za stawami kolanowymi opuszczam prawą, (lewa maczuga, opisawszy już pół okręgu w prawo, znajdzie się za plecami, gdy prawa przyjdzie w dół, następnie lewą z chwilą dokonania całego okręgu w dole, (prawa w pogoni za nią), przenosimy wprzód na wewnątrz, prawa przechodzi w dół, w końcu przez dokonanie wielkiego okręgu lewem ramieniem, przy czem prawe zdąża za niem stale, w odległości $^1/_4$ wielkiego okręgu, uzyskamy możność powtórnego wykonania tych okręgów. (C. d. n.).

Cwiczenia zastępów starszych

(ponad 35 lat).

Napisał ALFRED HAMBURGER.

(Ciąg dalszy).

II. lekcya. Mocowania wolne.

1. Ćwiczeńcy, w postawie rozkrocznej, zwróceni bokiem do siebie w prawo, opierają się stopami od strony zewnętrznej, trzymając się za wszystkie palce zgięte prawą ręką, lub za przeguby przyręczne i ciągną; 2. tak samo w lewo; 3. Tak samo chwytają się za ugięte przedramiona; 4. Chwyt za wszystkie palce obiema rękami w siadzie (stopy opierają o stopy); 5. tak samo za przeguby przyręczne; 6. ćwiczeńcy opierają ręce na barki, w postawie wypadnej wprzód, odpychają się wzajemnie; 7. ćwiczeńcy w postawie wykrocznej w prawo (lewo) prawe (lewe) ra-

mię podnoszą w pion w skos, opierają dłonie, ręce albo przeguby, usiłują ramię zgiąć do środka w dół; 8. tak samo w postawie klęcznej jednonóż opierają łokcie na kolanach, lub w leżeniu przodem łokcie opierają na ziemi.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie tułowia

Jak w lekcyi I.

Koń wszerz. Woltyże rozkroczne.

1. Zamach rozkroczny; 2. Wyskok rozkroczny, dochwyt za oba łęki; 3. wyskok rozkroczny, dochwyt przedni łęk. 4. Wyskok rozkroczny, dochwyt tylny łęk; 5. wyskok rozkroczny, dochwyt lewą przedni łęk, prawą siodło; 6. wyskok rozkroczny, dochwyt prawą tylny łęk, lewą siodło; 7. wyskok rozkroczny, dochwyt oburącz siodło. 8. wyskok rozkroczny z miejsca, dochwyt za oba łęki.

III. Lekcya. Drążek.

Wspierania podudem.

1. Wspieranie prawem podudem, zewnątrz prawej ręki; 2. wspieranie lewem podudem, zewnątrz lewej ręki; 3. wspieranie prawem podudem wewnątrz rąk; 4. wspieranie lewem podudem wewnątrz rąk; 6. wywijanie, leżąc na podudach wewnątrz rąk, przewlek prawą nogą, wspieranie lewą. 7. tak samo przeciwnie; 8. wspieranie (pr.) lewem podudem zewnątrz lewej ręki dwuchwytem (l.) w prawo.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. ręce na kark.

Ćwiczenie tułowia.

Jak przy lekcyi I. ręce na kark, podczas skłonu przy *a)* i *b)* rzuć ramiona w pion.

Skok w dal:

ponad ławeczkę szwedzką.

II. miesiąc.

I. Tydzień.

I. lekcya.

Poręcze-wywijania, w zwieszeniu, w podporze.

1. Wywijanie ugięte w zwieszeniu poprzek); 2 wywijanie poniż proste w podporze; 3. wywijanie ugięte w zwieszeniu, w przednim zamachu kolana do piersi; 4. wywijanie proste w podporze, w przednim zamachu rozkrok, a złącz; 5. wywijanie ugięte w zwieszeniu (boczne) w bok na lewo, a na prawo; 6. wywijanie proste w podporze, w tylnym zamachu rozkrok a złącz; 7. wywijanie ugięte w zwieszeniu, okrężne w lewo (w prawo); 8. wywijanie proste w podporze, w przednim zamachu kolana do piersi.

Skłon napięty.

Przy drabinkach szwedzkich, stań na palce stóp.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce: w postawie (pobok) kucznij, wróć do postawy, ręce na biodrach.

Ćwiczenie tułowia.

a na ławeczce, przodem, ręce na biodrach, lewa (pr.) noga ugięta w kolanie, oparta stopą na środku ławeczki — postawa lewonóż (pr) na ławeczce, prawa (l.) noga wyprostowana wstecz; *b*) tak samo tyłem, ręce na biodrach, prawa (l.) noga ugięta w kolanie, oparta palcami na ławeczce — postawa prawonóż (l) na ławeczce lewa (pr.) noga wyprostowana wstecz; *c*) tak samo bokiem w prawo, w lewo, ręce na biodrach, jedna noga ugięta w kolanie, oparta stopą na środku ławeczki, postawa jednonóż na ławeczce, druga noga wyprostowana w bok.

Skok w wyż.

Mostek zwykły (10 cm.)

II. lekcya.

Drabina skośna — wstępywania od spodu, z wierzchu.

1. Dochwyt poręcze, przodem, stopy na szczeblach, wstępywanie przestawne od spodu; 2. tak samo, wstępywanie z wierzchu, przodem; 3. dochwyt (l.) prawą szczebel, nachwytem (pr.) lewą przodem stopy na szczeblach, wstępywanie przestawne od spodu; 4. tak samo, wstępywanie z wierzchu, przodem; 5, dochwyt szczeble podchwytem, przodem, stopy na szczeblach, wstępywanie przestawne od spodu; 6. dochwyt poręcze, stopy na szczeblach, ramiona wstecz, wstępywanie przestawne z wierzchu, tyłem; 7. dochwyt szczeble nachwytem, stopy na szczeblach, wstępywanie przestawne od spodu, przodem. Zejście za pomocą siadu rozkrokiem; 8. dochwyt szczeble podchwytem, tyłem do drabiny, ramiona w pion, stopy na szczeblach, wstępywanie łukiem, zejście za pomocą siadu rozkrokiem

Skłon napięty: jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce, ręce na biodrach, w postawie pobok, przysiad, wróć do postawy.

Ćwiczenie tułowia na ziemi.

a) w leżeniu tyłem (na wznak) ręce na kark, zmiana dosiadu, *b*) w leżeniu przodem, ręce na kark, skłon wstecz, *c)* w leżeniu bokiem w prawo, w lewo, podnieś lewą, prawą nogę w bok.

Skok w dal, z miejsca, z rozbiegu.

Odbicie obunóż.

III. lekcya.

Kółka, zmiany zwieszeń wolnych.

1. Zwiesz. ugięte, nogi w rozkrok a złącz; 2. zwiesz. proste, nogi skurcz wprzód, prostuj w dół; 3. zwiesz. ugięte, prawe ramię prostuj w bok, skurcz; 4. tak samo, lewe ramię; 5. zwiesz. jednorącz proste; 6. zwiesz. jednorącz ugięte; 7. zwiesz. leworącz ugięte za kółko — praworącz proste za sznur; 8. tak samo przeciwnie.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce: pochód pobok przestawnie, ramiona wprzód.

Ćwiczenie tułowia: Przy drabinkach.

a) przodem, postawa ustalona, skłon wstecz, ramiona ze skurczu, rzuć w pion,

b) tyłem, skłon do przodu łukiem, ramiona jak wyżej.

c) bokiem w prawo, w lewo, skłon na zewnątrz, ram. jak wyżej.

Koń wszerz z łękami.

Woltyże okroczne.

1. zamach okroczny prawą, zeskok na mostek; 2. tak samo lewą; 3. przemach okroczny prawą do siodła; 4. przemach okroczny lewą do siodła; 5. wsiad okroczny prawą z $1/4$ obrotem w lewo, na grzbiet; 6. wsiad okroczny lewą z $1/4$ obrotem w prawo, na kark; 7. przemach okroczny prawą do siodła, $1/2$ obrotu w lewo; 8. przemach okroczny lewą do siodła, $1/2$ obrotu w prawo.

II. tydzień.

I. Lekcya.

Poręcze, wspierania ze zwieszenia leżąc.

Na końcu poręczy.

1. wspieranie ze zwieszenia leżąc rozkrokiem; 2. wspieranie ze zwieszenia leżąc na lewem podudziu; 3. tak samo, ze zwieszenia leżąc na prawem podudziu; 4. wspieranie ze zwieszenia leżąc na obu podudach w lewo; 5. tak samo ze zwieszenia leżąc na obu podudach w pr.

W środku poręczy.

6. wspieranie ze zwieszenia rozpiętego w lewo, lewem podudem skrzyżnie; 7. tak samo przeciwnie (w drugą stronę); 8. wspieranie naprzemianrącz, ze zwieszenia leżąc łukiem.

Skłon napięty.

W klęczce jednonóż, przy drabinkach szwedzkich,

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce belkowej, (ćwiczenia) ruchy tułowia (skłony).

Ćwiczenie tułowia (na ławeczce).

a) w siadzie, pół skłon wstecz, ramiona skurczone, rzuć w pion a skurcz;

b) w leżeniu na udach z oparciem rąk o podłogę, skłon wstecz, ramiona skurcz;

c) w podporze leżąc bokiem w prawo, lewa stopa na ławeczce, prawą nogę podnieś do ławeczki a opuść.

Tak samo w podporze, leżąc bokiem w lewo.

(C. d. n.).

Skok dosiężny.

Chcę zwrócić uwagę naszych druhów nauczycieli na zaniedbaną u nas odmianę »skoku w wyż«, mianowicie na »skok dosiężny«, który w programie naszych ćwiczeń znajduje tylko mimowiednie zastosowanie i to jedynie przy poskokach na przyrządy, gdy ćwiczący chce dosięgnąć przyrządu, n. p. drabiny poziomej, kółek, drążka itp., wyżej ponad głową umieszczonego.

Skok dosiężny jednak z przyczyn swoich zalet fizyologicznych, a poniekąd i praktycznych zasługuje na większe — niż dotychczas z naszej strony uwzględnienie i zastosowanie. W naszym rozkładzie ćwiczebnym powinien on zająć poczestne miejsce w rzędzie różnych odmian skoków wolnych.

Skok dosiężny nietylko bowiem ćwiczy sprężystość mięśni nóg jak inne skoki wolne — ale ćwiczy zarówno i wzmacnia mięśnie wyprostne grzbietu i kręgosłupa, ćwiczy również oko i przytomność umysłu i zmysłu mięśniowego przez utrzymywanie równowagi ciała w locie.

W praktyce da się skok dosiężny łatwo przeprowadzić, nie wymaga bowiem ani wiele miejsca, ani kosztownych nakładów w urządzeniu.

a) Skok dosiężny przy ścianie.

Na zwykłej ścianie w sali (na boisku na ścianie z desek) nakreślamy poziome linie, oznaczając w centymetrach wysokość tychże od poziomu podłogi (ziemi).

Ćwiczący staje tuż przy ścianie, czołem ku niej i stara się skokiem w górę (na miejscu) dosięgnąć palcami rąk jak najwyższej linii nakreślonej na ścianie.

Ćwiczący dosięga bądź obiema rękami równocześnie, bądź jedną ręką (prawą, lewą), a to odbiciem obu równocześnie nóg, lub jednej tylko nogi, drugą dowolnie wstecz, lub w bok wytrzymując.

Ten sposób skoku dosiężnego ćwiczymy też gromadnie z większą liczbą ćwiczących się równocześnie, a w szkołach mógłby łatwo na dziedzińcach i korytarzach w czasie przerw stać się korzystną rozrywką dla młodzieży szkolnej — zwłaszcza jako zawody.

b) Skok dosiężny wolny.

Mały woreczek skórzany, wypełniony grochem, przyszyty do do jednego końca długiej linewki przewieszamy na bloku, umocowanym na belku poziomym w sali i przez blok u ściany. Byśmy zaś woreczek mogli dowolnie podnosić i opuszczać, opatrzoną jest linewka na drugim swym końcu w rząd kluczek (lub kółek do niej przyszytych) w odstępach 5 cm. — któremi możemy zaczepiać li-

newkę o żelazny, wbity do ściany (lub do słupa na boisku) hak, zagięty ku dołowi.

Zamiast bloków, mogą być umieszczone zwykłe żelazne pierścienie, lub wśrubowane kółka żelazne.

Ćwiczący ma za zadanie podczas skoku, w chwili lotu, potrącić rękami woreczek.

α) Skok z miejsca.

Ćwiczący ustawia się wprost pod wiszącym woreczkiem, podskakuje w górę odbiciem bądź obu, bądź jednej nogi i stara się potrącić woreczek bądź obiema rękami razem, bądź jedną, bacząc na to, by nóg niewyrzucał do przodu, lecz owszem do tyłu, przy krzyżach w łuk wygiętych.

β) Skok z rozpędu.

Ćwiczący z oddalenia kilku kroków rozpędza się, odbija się tuż w miejscu leżącem przed pionem przyrządu, bądź obiema, bądź jedną nogą i stara się woreczek potrącić bądź obiema rękami bądź jedną. W celu utrzymania równowagi ciała w locie podobnie jak przy skoku z miejsca — wyrzuca ćwiczący obie nogi do tyłu, wyginając się w łuk w krzyżach.

c) *Skok dosiężny nogą.*

Ćwiczący z oddalenia kilku kroków bierze rozpęd, odbija się prawą (lewą) nogą, równocześnie wyrzuca lewą (prawą) nogę wprzód do góry, starając się stopą potrącić woreczek. W locie, celem utrzymania równowagi ciała — wykonywa ćwiczący silny skłon tułowia wprzód, wznosi ramiona do przodu, poczem rychło doskakuje na ziemię na palce stóp obu nóg spojonych,

Ćwiczący może również po wyrzuceniu nogi w górę błyskawicznie wykonać półobrot i dopiero na ziemię doskoczyć.

Skok powyższy ćwiczymy na boisku (na piasku, lub na wysokiej murawie), w sali zaś (ostrożnie) wyścielamy materacem miejsce pod woreczkiem. *Adur.*

Kronika.

„Ruch", miesięcznik, poświęcony ćwiczeniom fizycznym, hygienie i reformie szkolnictwa wyszedł świeżo z pod prasy. Na wstępie zaznazza Redakcya (Sambor) że przyjmuje za swą dewizę hasło Sokoła »Hartuj ciało, hartuj ducha, bo świat tylko silnych słucha«, i pragnie wypełnić lukę w piśmiennictwie polskiem, w którem brak czasopisma, poświęconego zabawom ruchowym i hygienie.

Znając usposobienie naszego społeczeństwa, które popiera chętnie wszelkie wydawnictwa obce, nie starając się nawet z naszemi zaznajomić, znając ogólną apatyę do czytania przez szerszy ogół

czasopism, krzewiących zdrowe hasło idei wychowania fizycznego — podnieść musimy z uznaniem inicyatywę i poświęcenie młodej Redakcyi, która z wiarą przystępuje do podjętego dzieła.

Szczęść Boże w pracy i wytrwałości!

Dodatni wpływ nagości na zdrowie.

Fryderyk Boyle w »Mouthly Reviev«, pomieścił niedawno artykuł »O dobrodziejstwie nagości«, w którym udowadnia na przykładach, wziętych z życia ludów jak dodatnie skutki sprowadza chodzenie nago.

Wskazuje najpierw na to, że zdrowie ras, które chodziły nago, przez przyjęcie strojów podupadło bardzo, n. p. u ludzi południowo-afrykańskich.

I tak udowadnia on, że wprowadzenie strojów osłabiło żywotność Kafrów i twierdzi że strój przyczynia się tam w Afryce do podbijania szczepów.

Bez wątpienia ludzie chodzący nago nie podlegają tak chorobom jak my. Nagość Kafrów wyjaśnia nam brak słabych starców i ułomnynh dzieci. Hottentoci przyjęli wcześnie europejskie zwyrzaje i skutkiem tego wyginęli w okolicy kraju przylądkowego.

Kafrowie żyją dotychczas bardzo długo. Przy ostatnim spisie ludności w kraju przylądkówym liczono 300 stuletnich. Wszystkie ludy, chodzące nago, żyją podobnie długo, szczególnie zaś Indyanie północno- i południowo-amerykańscy. W Peru n. p. 130 lat wieku u człowieka nic nie jest nadzwyczajnego, a ludzie tyleż lat liczący są w pełni zdrowia i sił. Humboldt był wprost zdziwiony wielką ilością tyloletnich starców w Peru i Meksyku. W Meksyko widywał on bardzo często kobiety, liczące ponad sto lat. Autor powyższego artykułu twierdzi, że ludy żyjące nago są o wiele silniejsze od nas.

Nagości również zawdzięczają ludy wielką wytrzymałość na rany, jakie otrzymują w walkach. Opisuje n. p. pewien biskup, że w walce otrzymał Indyanin takie cięcie w głowę, że mu pokrywa czaszki pękła i wisiała, zaledwie trzymając się na skórze. Biskup ten, znając medycynę, zwątpił o życiu tego, którego mózg mógł dokładnie obserwować. Kazał mu jednak głowę zawiązać. I o dziwo! Wieczorem tegoż dnia zobaczył rannego zajadającego ryż, a po kilku dniach, chodzącego o własnych siłach.

Ruch, jaki szerzy się obecnie w Niemczech a nawet u nas w kierunku propagowania kąpieli słonecznych i powietrznych należy jak najusilniej popierać, albowiem tym sposobem zapobiegniemy upadkowi do którego chyli się ludzkość coraz bardziej słabnąc na ciele i duszy. Ruch wszechstronny, praca mięśniowa i wpływ przyrody to środki, które jedynie mogą nam zapewnić zdrowie.

Piramidy. Projektował A. Hamburger. Dalsze dwie tablice dołączamy do niniejszego numeru.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

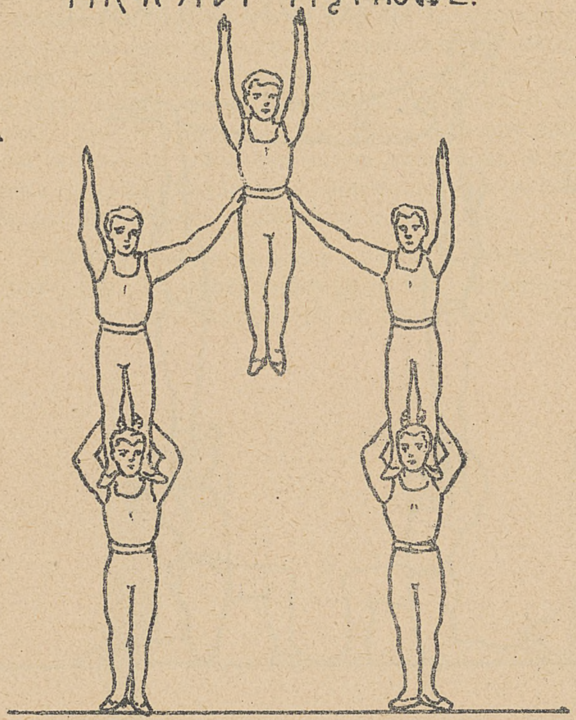
PIRAMIDY.

Projektował A. Hamburger.

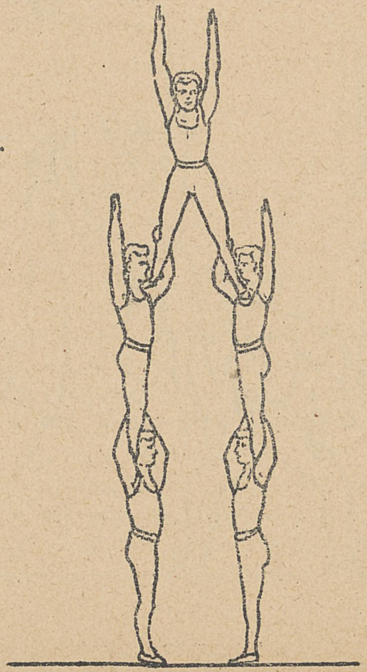
TABL. III.

PIRAMIDY PIĄTKOWE.

V.

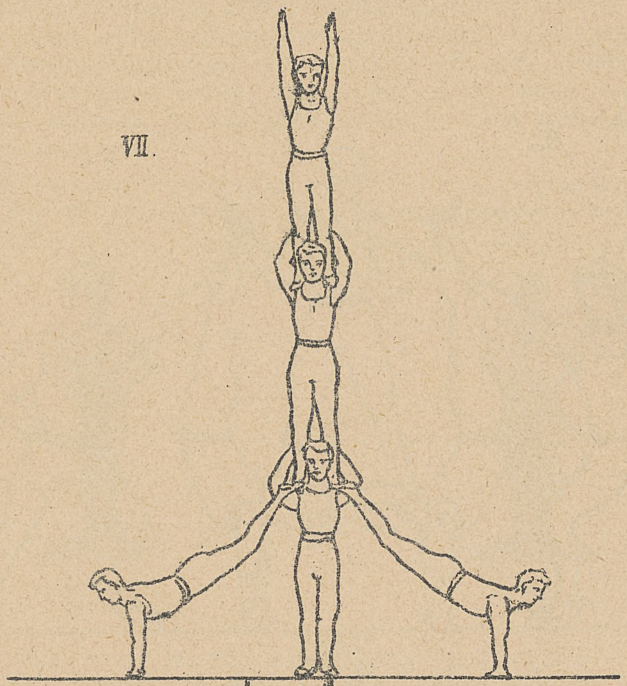


VI.

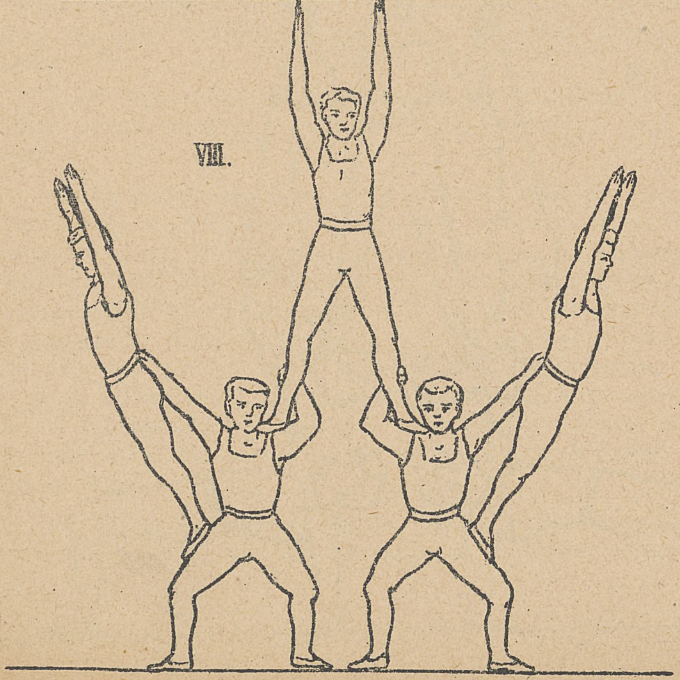


PIRAMIDY PIĄTKOWE.

VII.



VIII.

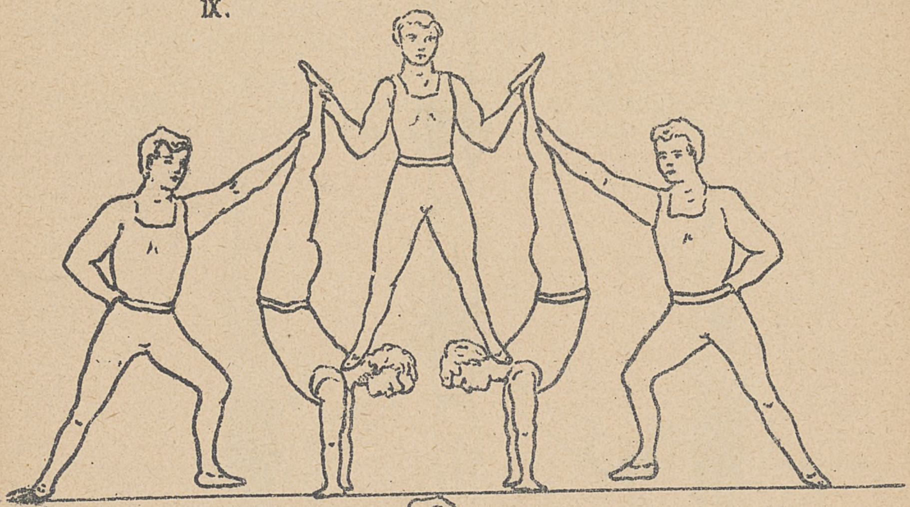


PIRAMIDY.

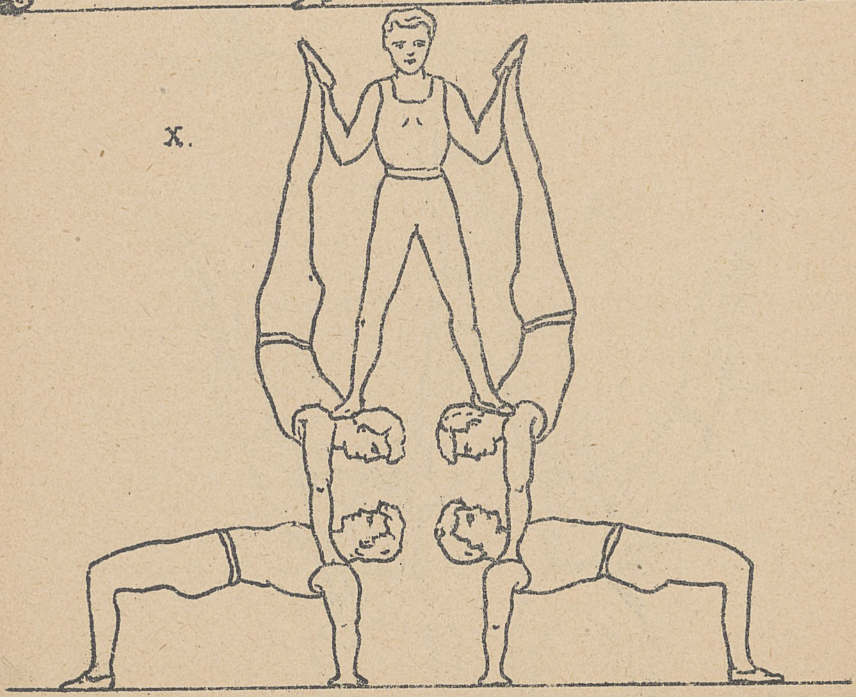
Projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY PIĄTKOWE.

IX.

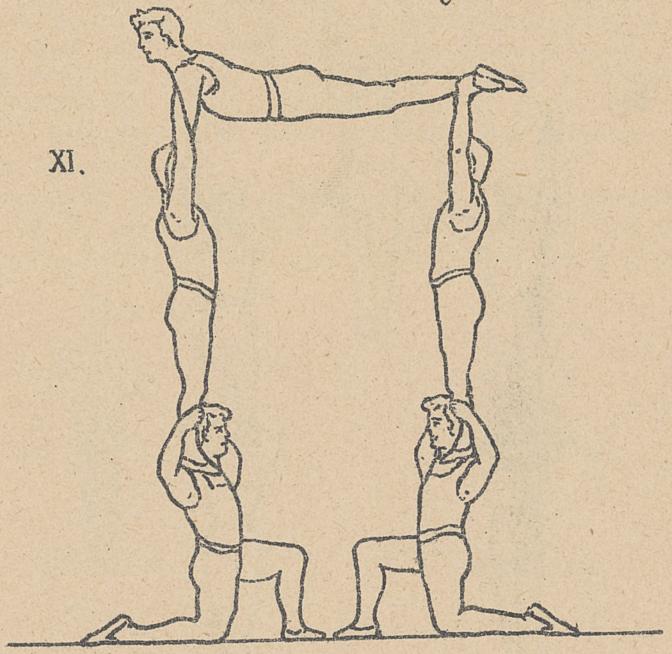


X.



PIRAMIDY PIĄTKOWE.

XI.



XII.

